



北极贝

美食



arctic surf clam recipes





Clearwater北极贝捕自加拿大北大西洋冰冷的水域，捕捞后一小时内即在海上冷冻，绝对新鲜。味道甜脆，口感独特，是制作贝类菜肴的理想之选。

From the icy waters of the Canadian North Atlantic, Clearwater Arctic Surf Clams are frozen-at-sea within one hour of catch for unbeatable freshness. Their sweet, delicate flavor and distinctive texture make them ideal for any clam recipe.

精(半)切 prime (half) cut



对半切开，切成两片薄片。

提示：轻轻地在北极贝外侧切出长条切口，分解肌纤维，使得肉质更加柔嫩。

Slice in half for two thin pieces.

Tip: Gently score the outside of the clam to break down the muscle fibre and make it even more tender.

蝴蝶切 butterfly cut



纵切，每侧留下小小的『蝶较』。Slice lengthwise, leaving a small “hinge” on one side.

切成丝 julienne



对半切开、修平，切成丝。Slice lengthwise, trim and julienne.

泰汁木瓜北极贝

thai style arctic surf clams with papaya



泰汁木瓜北极贝

【配料】

Clearwater北极贝	100克	木瓜	150克
洋葱	30克	胡萝卜	20克
南姜	5克	香菜末	2克
香菜梗	20克	青椒天椒末	10克
大蒜末	5克	花生碎	10克

【调料】

泰国鱼露	20克	柠檬汁	10克
糖	5克	泰式甜辣酱	8克

【制作方法】

- 优质切割北极贝。
- 把木瓜、洋葱、胡萝卜、南姜都切成丝。
- 把南姜、香菜末、香菜梗、青椒天椒末、大蒜末和所有调料混合，调成酱汁。
- 酱汁与切好片的北极贝及所有配料拌匀。
- 撒上花生碎。

thai style arctic surf clams
with papaya

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	papaya	¾ cup
onion	¼ cup	carrot	¼ cup
galangal	1 tsp	cilantro leaves	¼ tsp
cilantro stems	¼ cup	finely diced green pepper & cone pepper	2 tsp
finely chopped garlic	1 tsp	crushed peanuts	2 tsp

SEASONING:

Thai fish sauce	¼ cup	lemon juice	2 tsp
sugar	1 tsp	Thai sweet chili sauce	½ tsp

DIRECTIONS:

- Prime cut Arctic Surf Clams.
- Cut the papaya, onion, carrot and galangal into small pieces.
- Mix the galangal, finely diced cilantro leaves, cilantro stems, finely diced green pepper and cone pepper, and finely chopped garlic with all seasonings to make the sauce.
- Add the sliced Arctic Surf Clams and mix.
- Top with crushed peanuts.

北极贝鲜蔬色拉

arctic surf clam salad with
fresh vegetables



北极贝鲜蔬色拉

【配料】

Clearwater北极贝	120克	混合生菜	150克
洋葱	10克	小番茄	20克

【调料】

盐	20克	黑胡椒粉	½克
橄榄油	5克	芝麻色拉酱	15克

【制作方法】

- 优质切割北极贝。
- 所有配料洗净沥干。
- 放入切好片的北极贝，加盐、黑胡椒粉、芝麻色拉酱拌匀。
- 淋上橄榄油。

arctic surf clam salad with fresh vegetables

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	mixed lettuce	¾ cup
onion	2 tsp	cherry tomatoes	¼ cup

SEASONING:

salt	¼ tsp	ground black pepper	¼ tsp
olive oil	1 tsp	sesame seeds	3 tsp

DIRECTIONS:

- Prime cut Arctic Surf Clams.
- Wash and drain all ingredients.
- Combine the mixed lettuce, cherry tomatoes and onion. Then, add the sliced Arctic Surf Clams, salt, ground black pepper and sesame seeds, and mix.
- Add olive oil and serve.

盐焗鸡捞北极贝

salt baked chicken with arctic surf clams



盐焗鸡捞北极贝

【配料】

Clearwater北极贝	150克	草鸡	半只
香菜	100克		

【调料】

盐焗粉	80克	油	300克
-----	-----	---	------

【制作方法】

1. 优质切割北极贝。
2. 草鸡洗净，煮熟后，用手撕开、去骨，撕成小条。
3. 热油稍作冷却后放入盐焗粉调匀成盐焗油。
4. 鸡肉条、切片北极贝与香菜和盐焗油一起拌匀。

salt baked chicken with arctic surf clams

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	10 pcs	whole chicken	half
cilantro	½ cup		

SEASONING:

salt baked powder	⅔ cup	oil	1⅓ cup
-------------------	-------	-----	--------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Rinse chicken and cook thoroughly. Once cooked, remove bones and shred meat.
3. Heat oil and cool slightly. Add salt baked powder and stir.
4. Add shredded chicken, sliced Arctic Surf Clams, cilantro and mix together.

北极贝蒸蛋

steamed arctic surf clams with savory egg custard



北极贝蒸蛋

【配料】

Clearwater北极贝	60克	鸡蛋	2只
水	200克		

【调料】

盐	½克	酱油(生抽)	½克
---	----	--------	----

【制作方法】

1. 优质切割北极贝。
2. 鸡蛋打匀，加入水、盐、生抽拌匀。
3. 放入蒸锅内开大火蒸约8分钟。
4. 在鸡蛋羹上铺上切好片的北极贝，约30秒后关火。

steamed arctic surf clams
with savory egg custard

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	3 pcs	eggs	2
water	1 cup		

SEASONING:

salt	¼ tsp	soy sauce	¼ tsp
------	-------	-----------	-------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Beat eggs in a container. Mix water, salt and soy sauce in a separate bowl and then combine with eggs.
3. Put the container inside a steamer, set to the maximum temperature and steam for 8 minutes.
4. Top with sliced Arctic Surf Clams. Turn off the steamer in 30 seconds.

油淋北极贝

arctic surf clams with scallions



油淋北极贝

【配料】

Clearwater北极贝 180克 | 京葱 100克

【调料】

豉油皇酱油 30克 | 油 10克

【制作方法】

1. 优质切割北极贝。
2. 切好片的北极贝和葱丝摆盘。
3. 将豉油皇酱油淋在北极贝和葱丝上。
4. 油烧热后淋在葱丝上。

注:热油不能直接淋在北极贝上，
以免影响口感。

arctic surf clams
with scallions

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	10 pcs	scallions	½ cup
---------------------------------	--------	-----------	-------

SEASONING:

soy sauce	¼ cup	oil	3 tsp
-----------	-------	-----	-------

DIRECTIONS:

1. Prime cut Arctic Surf Clams.
2. Present sliced Arctic Surf Clams and sliced scallions on a plate.
3. Pour soy sauce over the Arctic Surf Clams and scallions.
4. Heat oil in a pan and pour over the scallions.

Note: Do not pour the hot oil directly over the Arctic Surf Clams.

北极贝滑炒秋葵

sautéed arctic surf clams with okra



北极贝滑炒秋葵

【配料】

Clearwater北极贝	120克	秋葵	150克
葱	5克	姜	½克
蒜	½克		

【调料】

生抽	15克	蚝油汁	10克
糖	½克	橄榄油(色拉油)	10克

【制作方法】

- 优质切割北极贝。
- 秋葵用沸水焯烫约3分钟，捞出切块。
- 秋葵和葱、姜、蒜一起入锅翻炒。
- 加入北极贝，加入生抽蚝油汁(生抽、蚝油、糖)一起翻炒约5秒。
- 出锅装盘。

注：北极贝已经焯烫，故翻炒时间不可过长，以免影响口感。

sautéed arctic surf clams
with okra

INGREDIENTS:

Clearwater Arctic Surf Clams	7 pcs	okra	¾ cup
green onion	1 tbsp	ginger	¼ tsp
garlic	¼ tsp		

SEASONING:

light soy sauce	3 tsp	oyster sauce	2 tsp
sugar	¼ tsp	olive oil	2 tsp

DIRECTIONS:

- Prime cut Arctic Surf Clams.
- Scald the okra in boiling water for 3 minutes. Remove and cut into chunks.
- Heat oil in a pan. Add okra, green onion, ginger and garlic. Stir fry.
- Add the Arctic Surf Clams. Season with the soy sauce, oyster sauce and sugar. Then, stir fry for 5 seconds.

Note: The Arctic Surf Clams are pre-blanchered. Do not overcook.

欲了解更多食谱，请访问www.clearwater.ca
或访问我们的Clearwater Seafoods YouTube频道。

For more recipes go to www.clearwater.ca
or visit our Clearwater Seafoods YouTube channel.



remarkable seafood, responsible choice

clearwater.ca

